

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг
Завтрак																		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	17,9	17,4	33,4	362,7	16,79	0,22	0,21	0,19	0,00	45,41	233,79	60,55	3,75	1 428,47	16,37	143	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	433	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75	3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	451	2008
ЯБЛОКО	80	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00		2008
Итого за прием пищи:	605	28,1	23,4	110,4	768,8	30,79	0,38	0,26	0,22	0,00	192,91	369,29	90,05	7,71	1 706,47	18,37		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	19,8	23,0	8,2	321,7	0,00	0,10	0,00	0,02	0,00	17,98	205,79	31,97	4,00	0,00	0,00	271	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	442	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	40,1	38,1	129,2	1 025,0	10,00	0,47	0,09	0,27	0,15	107,89	446,92	95,10	11,43	135,38	3,01		
Всего за день:		68,2	61,5	239,6	1 793,8	40,79	0,85	0,35	0,49	0,15	300,80	816,21	185,15	19,14	1 841,85	21,38		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг							
																	В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг		
Завтрак																							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	8,7	49,8	296,4	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	12,63	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	30,4	2011					
ФИЛЕ КУРИНОЕ	80	16,2	20,3	0,5	248,8	0,72	0,04	0,10	0,07	0,08	22,26	123,76	13,96	1,25	181,89	5,46		2011					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	11,8	10,0	33,9	273,9	0,16	0,08	0,15	0,05	0,27	82,10	129,53	16,35	0,87	143,34	4,96	595	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	411	2011					
ГРУША	80	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00		2011					
Итого за прием пищи:	615	36,4	40,6	142,3	1 081,9	7,88	0,23	0,34	0,16	0,50	140,99	373,72	75,89	5,21	551,21	12,39							
Обед																							
ОТЛИВНОЕ ПИЩЕВОЕ СМЕСЬ	250	8,7	12,2	14,1	201,0	7,28	0,10	0,10	0,22	0,00	26,43	104,94	27,20	1,45	567,63	7,14	104	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,5	10,2	38,5	279,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	302,1	2011					
РЫБА (ФИЛЕ) С ОВОЩАМИ	100	16,0	6,9	4,3	144,0	1,55	0,10	0,10	0,32	0,00	42,59	223,55	38,70	0,95	402,31	155,33	229	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	800	38,8	30,9	107,8	863,6	8,83	0,52	0,38	0,58	0,15	100,84	556,31	202,01	9,31	1 282,56	166,72							
Всего за день:		75,2	71,5	250,1	1 945,5	16,71	0,75	0,72	0,74	0,65	241,83	930,03	277,90	14,52	1 833,77	179,11							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	и	порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200		33,2	23,0	54,0	561,1	0,47	0,09	0,49	0,15	0,43	339,85	400,74	49,04	1,44	378,30	6,33	223	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30		9,3	11,8	0,0	145,6	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	35,20	0,00	15	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20		3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	432	2008
ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	75		3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	451	2008
БАНАН	80		1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585		52,4	39,7	139,8	1 134,8	14,75	0,26	0,69	0,33	0,43	771,35	708,24	119,54	4,19	761,50	6,33		
Обед																			
СВЕКОЛЬНИК	250		9,0	12,2	16,7	213,0	7,42	0,08	0,11	0,22	0,00	49,10	121,46	35,30	2,29	639,73	11,20	11	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100		10,5	14,7	4,8	193,6	1,90	0,04	0,07	0,04	0,00	19,82	87,56	12,99	1,03	181,19	4,24	246	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20		3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180		1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	442	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40		0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830		33,4	37,5	123,9	968,9	13,32	0,33	0,27	0,30	0,15	108,83	311,15	73,42	8,85	956,30	18,45		
Всего за день:			85,8	77,2	263,7	2 103,7	28,07	0,59	0,96	0,63	0,58	880,18	1 019,39	192,96	13,04	1 717,80	24,78		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	4,8	9,7	33,1	239,4	16,16	0,19	0,16	0,06	0,15	56,24	128,87	45,16	1,89	1 181,48	12,70	312	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,9	17,4	11,0	260,5	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	13,36	128,59	16,70	1,68	0,00	0,00	283	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	451	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,4	0,1	1,3	8,4	8,80	0,05	0,00	0,00	0,00	4,90	9,10	7,50	0,40	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	550	27,2	30,3	118,2	742,1	20,84	0,38	0,19	0,08	0,15	101,10	314,96	85,36	5,02	1 181,48	12,70		
Обед																		
ЩИПКО С ОВЯЖИ И ПИЩЕВЫМИ КАРТОФЕЛЕМ	250	8,4	10,7	10,0	170,6	12,44	0,07	0,09	0,20	0,00	41,02	100,38	26,58	1,81	471,63	6,84	88	2011
ПЛОВ	250	28,7	28,6	42,1	541,1	1,67	0,10	0,00	0,25	0,00	28,39	328,99	61,79	5,01	0,00	0,00	265	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	790	42,7	40,9	103,0	950,7	14,11	0,27	0,15	0,45	0,00	81,11	468,46	99,34	9,30	519,23	8,80		
Всего за день:		69,9	71,2	221,2	1 692,8	34,95	0,65	0,34	0,53	0,15	182,21	783,42	184,70	14,32	1 700,71	21,50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	
																			И
Завтрак																			
СУП ПОЛОТНЫЙ С МЯКОМ, ОПУШКАМИ	180	5,7	6,5	22,3	171,7	0,65	0,06	0,14	0,03	0,05	137,90	107,47	17,28	0,52	207,82	11,55	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	1шт	7,6	6,9	0,4	93,8	0,00	0,03	0,23	0,16	1,36	30,49	106,44	6,65	1,39	86,24	12,32	209	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	75	5,8	10,7	33,0	251,6	0,10	0,07	0,08	0,04	0,21	37,74	66,84	10,16	0,64	101,86	3,73	467	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9,3	11,8	0,0	145,6	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	35,20	0,00	15	2011	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	70	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	555	32,1	37,6	101,6	877,3	11,03	0,25	0,62	0,37	1,62	579,53	500,39	60,41	6,23	709,12	29,60			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,3	6,0	14,1	144,0	7,08	0,12	0,09	0,20	0,00	31,91	139,69	34,16	1,20	625,72	68,79	18	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,5	10,2	38,5	279,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	302,1	2011	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	12,4	10,1	201,1	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	120,68	19,31	1,61	0,00	0,00	272	2008	
ТОРТИЛЛО С ПИЦЦАМИ	200	3,0	3,2	24,9	141,2	0,89	0,04	0,12	0,02	0,07	106,70	72,00	11,70	0,09	152,46	9,36	15		
"ВИДОШКА"	35	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	800	37,3	33,3	122,3	940,1	7,97	0,54	0,39	0,26	0,22	174,69	551,55	196,96	8,73	1 090,80	82,40			
Итого за прием пищи:	800	69,4	70,9	223,9	1 817,4	19,00	0,79	1,01	0,63	1,84	754,22	1 051,94	257,37	14,95	1 799,92	112,00			
Всего за день:																			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг								
																	В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мкг		
Завтрак																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	28,2	26,9	22,4	444,2	8,35	0,17	0,00	0,02	0,00	35,07	317,30	60,12	5,01	0,00	0,00	258	2108						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,8	10,0	33,9	273,9	0,16	0,08	0,15	0,05	0,27	82,10	129,53	16,35	0,87	14,34	4,96	695	1996						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	207	207						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	207						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00								
ЯБЛОКО	80	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00		207						
Итого за прием пищи:	605	43,7	38,6	102,2	932,7	18,51	0,32	0,20	0,08	0,27	138,57	466,47	88,79	9,16	421,34	6,96								
Обед																								
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,7	12,1	10,5	186,4	10,02	0,06	0,09	0,21	0,00	52,70	107,67	29,61	2,03	481,42	9,20	62	207						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309	207						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,9	17,4	11,0	260,5	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	13,36	128,59	16,70	1,68	0,00	0,00	283	207						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		207						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	442	207						
Итого за прием пищи:	800	37,5	40,1	123,9	1009,2	15,70	0,35	0,18	0,25	0,15	105,97	338,39	71,44	9,24	616,80	12,21								
Всего за день:		81,2	78,7	226,1	1941,9	34,21	0,67	0,38	0,33	0,42	244,54	804,86	160,23	18,40	1038,14	19,17								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,8	9,7	33,1	239,4	16,16	0,19	0,16	0,15	56,24	128,87	45,16	1,89	1 181,48	12,70	312	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	80	10,5	14,7	4,8	193,6	1,90	0,04	0,07	0,04	19,82	87,56	12,99	1,03	181,19	4,24	246	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	50	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00			
ГРУША	80	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	19,0	26,0	84,3	647,6	23,06	0,29	0,29	0,15	100,46	241,07	74,47	6,00	1 517,67	17,94			
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	9,3	11,7	14,2	199,1	7,00	0,10	0,12	0,22	27,70	121,17	28,78	1,91	620,81	8,94	15	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	8,7	49,8	296,4	0,00	0,04	0,03	0,04	12,63	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	304	2011	
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	29,9	19,1	0,7	302,8	0,07	0,09	0,20	0,10	33,35	457,54	49,42	4,61	412,42	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	31,7	131,0	0,00	0,02	0,00	0,01	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	402	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	2,50	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	50,0	41,1	131,1	1 103,5	7,07	0,35	0,41	0,37	100,98	728,59	132,43	9,31	1 151,81	11,87			
Всего за день:		69,0	67,1	215,4	1 751,1	30,13	0,64	0,70	0,47	201,44	969,66	206,90	15,31	2 669,48	29,81			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг							
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,0	19,2	5,4	267,6	0,52	0,09	0,57	0,35	2,76	169,91	286,70	24,90	2,91	319,11	33,64	210	2					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	0,6	0,0	1,3	7,8	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	11,16	3,78	0,13	19,80	0,00	к/к	2008					
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	7,5	7,7	6,3	125,0	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	75,00	12,00	1,00	0,00	0,00	272	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	433	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008					
БАНАН	80	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	560	33,6	31,1	78,7	733,2	12,32	0,27	0,66	0,39	2,76	308,51	490,86	96,68	5,64	686,91	33,64							
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,4	13,2	15,1	221,5	0,93	0,05	0,06	0,22	0,00	23,52	87,25	14,43	1,17	150,19	3,82	111	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,5	10,2	38,5	279,6	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	302,1	2011					
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	80	14,4	10,1	1,5	172,4	11,65	0,16	1,24	5,04	0,02	21,97	211,45	15,32	4,67	286,36	6,57	255	2011					
ТРАДИЦИОННЫЙ СЛАВЯНСКИЙ СЫРНЫЙ КОЛБАСКА	200	0,0	0,0	3,8	16,0	4,00	0,06	0,07	0,02	0,34	9,00	0,00	2,00	0,00	3,64	0,00	406	2008					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96		2008					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,40	4,50	3,50	0,20	0,00	0,00							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,2	0,1	0,6	4,2	4,40	0,03	0,00	0,00	0,00	2,40	4,50	0,00	0,20	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	880	38,7	35,0	93,6	863,7	16,58	0,59	1,55	5,32	0,51	80,91	517,88	163,54	11,67	752,81	14,64							
Всего за день:		72,3	66,1	172,3	1 596,9	28,90	0,86	2,21	5,71	3,27	389,42	1 008,74	260,22	17,31	1 439,72	48,28							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур
	и	порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	
Завтрак																		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		7,5	8,9	47,9	302,1	0,00	0,09	0,03	0,04	0,15	19,61	57,68	10,48	1,33	87,78	1,05	309
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80		31,4	31,8	6,2	436,0	2,00	0,08	0,00	0,02	0,00	28,00	300,00	40,00	4,00	0,00	0,00	259
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180		1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	432
БАТОН НАРЕЗНОЙ	35		3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75		3,8	1,9	22,5	122,3	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	451
Итого за прием пищи:	550		47,3	45,1	118,9	1 070,2	6,00	0,28	0,06	0,08	0,15	119,11	437,18	64,98	7,08	87,78	1,05	
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		8,8	10,9	17,9	205,5	7,34	0,10	0,10	0,20	0,00	27,76	118,22	32,32	1,87	638,95	7,47	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250		33,2	23,0	54,0	561,1	0,47	0,09	0,49	0,15	0,43	339,85	400,74	49,04	1,44	378,30	6,33	223
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	430
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40		3,1	1,2	19,9	102,8	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40		2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	5,65	1,40	47,60	1,96	200
Итого за прием пищи:	800		47,6	35,5	122,8	1 005,6	7,81	0,29	0,65	0,35	0,43	379,31	558,05	92,33	5,79	1 064,85	15,76	
Всего за день:			94,9	80,6	241,7	2 075,8	13,81	0,57	0,71	0,43	0,58	498,42	995,23	157,31	12,87	1 152,63	16,81	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сводник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг							
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.1	10.1	48.2	313.2	1.63	0.06	0.00	0.06	0.00	154.14	188.21	43.81	1.63	0.00	0.00	184	2008					
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	60	9.3	11.8	0.0	145.6	0.28	0.02	0.12	0.13	0.00	352.00	200.00	14.00	0.40	35.20	0.00	15	2011					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.1	1.2	19.9	102.8	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.64	4.32	1.08	0.00	0.00	430	2008					
Итого за прием пищи:	550	19.7	23.2	84.3	626.4	1.91	0.12	0.15	0.19	0.00	511.54	396.85	62.13	3.11	35.20	0.00							
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.06	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	99	2008					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.8	9.7	33.1	239.4	16.16	0.19	0.16	0.06	0.15	56.24	128.87	45.16	1.89	1.81	12.70	312	2011					
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	16.1	7.0	4.1	143.3	0.19	0.09	0.08	0.01	0.00	33.58	213.94	31.57	0.71	329.87	154.06	230	2011					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3.1	1.2	19.9	102.8	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96		2008					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	442	2011					
Итого за прием пищи:	800	33.7	22.9	110.3	783.9	26.35	0.56	0.30	0.28	0.15	160.12	526.26	129.38	8.70	1.558.95	168.72							
Всего за день:		93.8	46.1	194.6	1 410.3	28.26	0.68	0.45	0.47	0.15	671.66	923.11	191.51	11.81	1 594.15	168.72							

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Школа № 1» с/п.с.ш. г. Левашово



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

возрастной группы 12-18 лет